



NA JEDEN KĘS



przepisy.pl



przepisy.pl

Kanapka z pieczonymi warzywami



 45 minut  5 osób  Łatwe

Składniki:

- bakłażan - 1 sztuka
- Ketchup Hellmann's z ekstraktem z liści Stewii** - 100 mililitrów
- cebula - 2 sztuki
- czosnek, główka - 1 sztuka
- olej sezamowy - 50 mililitrów
- natka kolendry - 1 pęczek
- sos sojowy light- o niskiej zawartości soli - 4 łyżki
- bagietka pełnoziarnista - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- papryka żółta - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Umyte warzywa skrop oliwą i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piecz około 25 minut aż zupełnie zmiękną.
2. Gorące jeszcze warzywa przykryj folią, odstaw do ostygnięcia.
3. Zimne już warzywa obierz, z papryki usuń pestki. Pokrój w drobną kosteczkę, dodaj czosnek przeciśnięty przez praszkę. Całość przesiekaj nożem i połącz z resztą warzyw.
4. Całość dopraw do smaku olejem sezamowym, sosem sojowym, posiekaną kolendrą oraz ketchupem Hellmann's, który nada potrawie pomidorowego smaku, przy zachowaniu niskiej kaloryczności potrawy
5. Gotową pastę nakładaj na opieczzone wcześniej w piekarniku kromki bagietki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Łosoś w cukinii z oscypkiem w łagodnej glazurze

przepisy.pl



 40 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- filet z łososia bez skóry - 600 gramów
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 3 łyżki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżki
- cukinia - 1 sztuka
- kilka gałązek pomidorów koktajlowych
- ocet jabłkowy - 3 łyżki
- cukier brązowy - 3 łyżki
- sól - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Łososia pokrój w kwadraty 6x6 cm. Ser pokrój w grubsze plastry. Cukinię pokrój w bardzo cienkie plastry, oprósz solą i odstaw na bok, aby cukinia zmiękła. Miękką cukinię opłucz w zimnej wodzie usuwając nadmiar soli. Każdy plaster cukinii wysusz odciskając go w papierowym ręczniku.
2. Przygotuj glazurę - w tym celu w garnku skarmelizuj cukier, dodaj ocet następnie dodaj do niego ketchup Hellmann's i Przyprawę do grilla Knorr. Całość gotuj 1-2 minuty aż glazura zgęstnieje. Odstaw ją na bok, aby wystygła.
3. W marynacie obtocz rybę i odstaw ją do zamarynowania na 5 minut.
4. Na desce rozłóż na krzyż plasterki cukinii, na środku połóż kawałek łososia, na nim ułóż ser i całość zawiń w cukinię.
5. Rybę grilluj na tackach aluminiowych w średniej temperaturze przez ok. 20 minut, najlepiej pod przykryciem, co jakiś czas obracając i smarując pozostałą marynatą. Obok ryby ułóż gałązki pomidorów koktajlowych delikatnie posmarowanych oliwą i oprószonych pozostałą Przyprawą do grilla Knorr.



Kalafior w cieście

przepisy.pl



 30 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- kalafior - 1 sztuka
- mąka - 0.5 szklanek
- mleko - 50 mililitrów
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 2 opakowania
- jajka - 2 sztuki
- mąka ziemniaczana - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- olej do smażenia - 500 mililitrów
- Majonez Hellmann's Babuni** - 4 łyżki
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Z kalafiora powycinaj małe różyczki, a następnie sparz krótko w osolonym wrzątku. Przelej zimną wodą i osusz.
2. Przygotuj ciasto: mąkę, mleko, jajka, sól połącz razem w misce i dokładnie wymieszaj - do momentu uzyskania ciasta o jednolitej konsystencji. Jeśli ciasto będzie zbyt rzadkie, dodaj jeszcze mąki.
3. W garnku rozgrzej olej. Kawałki kalafiora oprósź mąką ziemniaczaną, maczaj w cieście i smaż w głębokim oleju. Zrumienione wyciągaj łyżką cedzakową lub szczypcami i układaj na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
4. W misce połącz majonez oraz ketchup. Wsyp zawartość saszetek Sos sałatkowy czosnkowy Knorr i wymieszaj. Przełóż do miseczki. Gotowe kalafiorowe ułóż na półmisku i podawaj z sosem obok.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Mini kanapka klubowa

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- chleb tostowy - 6 sztuk
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- sałata lodowa - 0.2 sztuk
- awokado - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- krewetki koktajlowe - 100 gramów
- jajko - 2 sztuki
- pieprz cayenne - 1 szczypta
- wykałaczki - 4 sztuki
- oliwa - 30 mililitrów
- Majonez Hellmann's Babuni** - 100 mililitrów
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Majonez wymieszaj z ketchupem i sosem sałatkowym Knorr.
2. Pomidora pokrój w drobną kostkę, awokado obierz, pozbądź się pestki i pokrój podobnie do pomidora. Dodaj do sosu.
3. Krewetki odsącz z nadmiaru wody i dodaj do sosu. Całość dokładnie wymieszaj, dopraw pieprzem cayenne i odstaw na 10 minut w chłodne miejsce.
4. Jajka usmaż z obu stron.
5. Kromki chleba tostowego opiek, aby były chrupiące.
6. Na powstałego tosta połóż sos z warzywami i krewetkami, garść posiekanej sałaty oraz jajko. Całość przykryj drugą kromką, ponownie połóż warstwę warzyw oraz sałaty (bez jajka) i przykryj trzecim tostem. Czynność powtórz w pozostałym trzema tostami, powinny powstać dwie kanapki.
7. Kanapkę przyciśnij lekko dłonią aby wszystkie warstwy dobrze się posklejały, obróć nożem dookoła z nadmiaru warzyw i jajka. Następnie wbij wykałaczki na rogach i przekrój kanapkę na dwa małe trójkąty. Podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Piersi z indyka z kolendrą marynowane w mleku kokosowym

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- pierś z indyka - 600 gramów
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 3 łyżki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 1 opakowanie
- mleko kokosowe - 100 mililitrów
- kmin rzymski - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- oliwa - 2 łyżki
- szalotka - 2 sztuki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- sok z 1 limonki

Sposób przygotowania:

1. Piersi z indyka pokrój wzdłuż na cienkie, długie plastry.
2. W małym garnku podsmaż pokrojoną w kosteczkę szalotkę, dodaj mleko kokosowe, Przyprawę do grilla Knorr i ketchup Hellmann's. Wszystko razem gotuj minutę, odstaw na bok do ostygnięcia.
3. W chłodną już marynatę włóż pokrojone piersi z indyka. Odstaw je do zamarynowania na co najmniej 12 godzin.
4. Zmiksuj kolendrę z czosnkiem i sokiem z limonki. Dodaj kmin rzymski. Na paski zamarynowanego mięsa nałóż pastę zmiksowanej kolendry. Paski mięsa zwiń w "ślimaczki" i nadziej po dwie-trzy roladki na patyki do szaszłyków.
5. Gotowe szaszłyki grilluj na tackach aluminiowych w średniej temperaturze przez ok. 30 minut. Najlepiej pod przykryciem, co jakiś czas obracając je i smarując pozostałą marynatą do momentu, gdy kurczak będzie miękki i rumiany.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Sałatka muchomorki z niespodzianką



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pierś z kurczaka - 30 dekagramów
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 20 gramów
- oliwa - 2 łyżki
- Majonez Hellmann's Babuni** - 4 łyżki
- Ketchup Hellmann's Łagodny** - 3 łyżki
- czerwona papryka - 1 sztuka
- torebka ugotowanego ryżu - 1 sztuka
- mała puszka kukurydzy - 1 sztuka
- Sos sałatkowy paprykowo-ziolowy Knorr** - 1 opakowanie
- duże pomidory - 4 sztuki
- kilka listków sałaty karbowanej

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka oczyść, pokrój na mniejsze kawałki, dodaj przyprawę do kurczaka Knorr i odstaw na 15 minut. Następnie upiecz mięso w piekarniku.
2. Razem z dzieckiem przygotuj sałatkę: pokrój paprykę, dodaj do miski ugotowany na sypko ryż i kukurydzę z puszki.
3. Pozwól dziecku przygotować dresing – należy wymieszać Sos sałatkowy Knorr z majonezem i ketchupem. Tak przygotowanym sosem niech dziecko poleje sałatkę.
4. Od pomidorów odetnij kapelusze. Pozwól dzieciom wydrążyć środek i wypełnić gotową sałatką.
5. Pomidory przykrywaj kapeluszem, na którym zrób plamki z majonezu tak, aby powstały muchomorki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Włoskie crostini z twarożkiem i oliwkami



Składniki:

- ciabatta razowa pełnoziarnista - 4 sztuki
- Rama Classic**
- Majonez Hellmann's Babuni** - 3 łyżki
- twarożek - 150 gramów
- czarne oliwki - 8 sztuk
- zielone oliwki - 8 sztuk
- świeża bazylia kilka listków

 15 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Ciabattę pokrój w małe kromeczki. Kromki ciabatty posmaruj margaryną i zapiecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 8 minut aż zrobią się chrupiące.
2. Twarożek wymieszaj z majonezem i dopraw według uznania. Następnie posmaruj nim grzanki.
3. Na wierzchu ułóż posiekane oliwki oraz listki bazylii.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl